

## مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة

Self-care skills in promoting well-being and psychological resilience of high school students in the Gaza Strip

د. محمود البراغيثي. استاذ الصحة النفسية والارشاد النفسي المساعد غير المتفرغ. الجامعة الاسلامية . غزة.

د. سارة جميل الوحيدى . استاذ الارشاد النفسي والصحة النفسية المساعد غير المتفرغ. جامعة الأقصى.

**Dr;** Mahmoud Al-Barghouti. Professor of Mental Health and Psychological Counseling, non-branching assistant, Islamic University. Gaza.

**Email:** Mahmoud.kh.br@gmail.com.

**Dr:** Sarah. J. Al-Wahidi. Part-time assistant professor of psychological counseling and mental health, Al-Aqsa University.

**Email:** [sara-jamil1986@hotmail.com](mailto:sara-jamil1986@hotmail.com).

تاريخ قبول البحث

2022 / 3 / 19

تاريخ تسليم البحث

2022 / 3 / 9

**الملخص:** هدف البحث إلى التعرف على الأساس الفلسفي للرعاية الذاتية في تحسين التوافق النفسي للطلبة، الكشف عن الفوائد الناتجة عن مهارات الرعاية الذاتية في العملية التعليمية للطلبة، تحديد دور الرعاية الذاتية في تخفيف الضغوط النفسية لطلبة الثانوية العامة، الكشف عن دور الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة، تحديد سبل تفعيل ودمج مهارات الرعاية الذاتية في التدخلات الارشادية لطلبة الثانوية العامة، اعتمد الباحثان على منهجية البحث المكتبي من خلال الاطلاع المصادر العلمية والدراسات السابقة والاستقرار وفق خبرتهم الميدانية في الاجابة على التساؤلات، توصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات دمج أنشطة الرعاية الذاتية في الحياة الدراسية اليومية للطلبة من خلال اللقاءات الارشادية الجماعية والفردية، بناء شخصية الطلبة المرحلة الثانوية وتعد حجر الأساس لان بناء شخصيته من أصعب المهام بحكم انه لا يستطيع التعبير عما يجول بنفسه من مشاعر وأحاسيس لأسباب عديدة بسبب الخجل لضغوط النفسية والتعليمية، قلق من المستقبل.

**الكلمات الدالة:** مهارات الرعاية الذاتية، تعزيز الرفاه، الصمود النفسي

**Abstract:** The aim of the research was to identify the philosophical basis of self-care in improving the psychological compatibility of students, revealing the benefits resulting from self-care skills in the educational process for students, identifying the role of self-care in relieving psychological pressures for high school students, revealing the role of self-care in promoting the psychological well-being and resilience of high school students, identifying ways to activate and integrate self-care skills into the guidance interventions of high school students. The researchers relied on the methodology of library research by reviewing scientific sources and previous studies and stability according to their field experience in answering questions. The study reached a set of recommendations to integrate self-care activities into the daily school life of students through Group and individual counseling meetings, building the personality of high school students are the cornerstone because building his personality is one of the most difficult tasks because he cannot express the feelings and feelings that are going on himself for many reasons due to shame and psychological and educational pressures, anxiety about the future

**Keywords:** self-care skills, promoting well-being, psychological resilience

**المقدمة:** يمر الإنسان في مختلف مراحل حياته بعدة ضغوطات نفسية، لديه الكثير من المسؤوليات والأعباء المعيشية في الحياة التي ننسبها رعاية احتياجات الشخصية. ينطبق هذا بشكل خاص على طلبة الثانوية العامة، ما يتعلق بمروره بمرحلة انتقالية لم يكن مهياً لها مثل الضغوط النفسية التي يمر بها الطالب في مرحلة الثانوية العامة مثل الصراع مع الوقت، والمذاكرة بصورة مكثفة، وطموح تحقيق نسبة مرتفعة في نهاية العام الدراسي، هي أكبر الضغوط، التي يشعر بها الطالب في مرحلة الثانوية، ومن أبرز التحديات والصعوبات النفسية، التي يصادفونها، بعد فصل قصير من نهاية العام الدراسي (صالح، 2015: 86) ويشير خلف (2010: 65) بأن طلبة الثانوية العامة يملكون بضغوط نفسية مستمرة منذ بداية العام الدراسي وحتى نهايته، ويبقى شغله الشاغل التفكير في النسبة التي سيحققها في نهاية العام، وما يزيد من توتر الطالب على نحو أكبر، التخلي عن بعض

العادات المتبعة سابقاً، مثل ممارسة بعض أنواع الرياضة أو الجلوس بصحبة الأصدقاء، أو ممارسة الهوايات والاهتمامات، يواجه صعوبة في تنظيم الوقت، خصوصاً في بداية العام، حيث يبدأ الجميع بتوجيه النصائح والقصص والآراء المتعلقة والأوامر بالنوم مبكراً وعدم السهر، حتى يظل الطالب متمسكاً بنظام وإيقاع أقرب إلى المثالية، كذلك يبدو السؤال عن المعدل عالقاً في ذهن الطالب الطموح، ويشعر إزاءه بالإرهاق والإعياء من شدة التفكير، فيقع فريسة للاضطرابات النفسية التي تؤثر عليه في جميع مناحي الحياة، فيصبح الطالب أقل قدرة على التعامل مع الضغوط عندما نفذ بالفعل بسبب الإرهاق الجسدي والعاطفي. ولتخلص من هذه الضغوط لابد من اتباع مهارات الرعاية الذاتية مع الطلبة لتخفيف من حدة هذه الضغوط بذلك يحقق فيها الطلاب السلامة النفسية الاتزان الانفعالي. كما يضيف ناصر (2016: 134) أن الرعاية الذاتية مصطلحاً واسع الانتشار في المواضيع العصرية المتعلقة بالصحة العقلية، وقد أضحى الناس يبذلون جهداً متزايداً للحفاظ على رفاهيتهم وصمودهم النفسي أمام كل مصاعب الحياة، كما أن مهارات الرعاية الذاتية هي جانب هام من جوانب إدارة الإجهاد النفسي والتعليمي بطريقة أكثر إيجابية، ويصبح الطالب أكثر مرونة وأكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة حيث تعمل الرعاية الذاتية في التخفيف من التوتر، وتساعد في اتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة في الحياة، وتعتبر مفتاح تحسين المزاج وتقليل القلق والانفعال والضغوط النفسية بين الأفراد الذين يهتمون احتياجاتهم وينسون أن يراعوا أنفسهم عرضة لخطر الضغوط النفسية والإحباط، وتدني احترام الذات، ومشاعر عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على الإنجاز، فاتباع مهارة الرعاية الذاتية تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه وحياته، ويساعد في تحسين التحصيل الدراسي هذا يسهم في الشعور بالرفاهية النفسية وتعزيز الصمود النفسي على المدى الطويل (عسكر، 2000: 29)

**مشكلة البحث:** يعد اختيار الباحثان لهذا الموضوع من الأمور الواقعية الميدانية المهمة في العملية الإرشادية، حيث تبلورت إشكالية البحث من خلال خبرة الباحثان وملاحظتهم العرضية للواقع النفسي لطلبة الثانوية العامة من جهة، وفي أثناء قيامهما بعملهم مرشدين مع الطلبة من جهة ثانية، حيث تجلت عدة مظاهر تمثلت في أهمية مهارات الرعاية الذاتية في تخفيف الضغوط النفسية وتعلم سلوكيات مهمة للطلبة تساعد على تحقيق التوافق النفسي وتعزيز الرفاه والصمود النفسي رغم التحديات التي يتعرضون إليها حيث تعتبر الرعاية الذاتية منهجية يومية مهمة يجب أن يمتلكها الطلبة لتكون لديهم الخبرة والمهارة في التعامل مع ظروف الحياة والمواقف الطارئة والأزمات بنجاح، حتى تكون أسئلة الورقة البحثية منحة من ظواهر قابلة للملاحظة انطلاقاً من الواقع لبدء من تحويلها إلى تساؤلات وتبعاً لطبيعة موضوع الورقة البحثية والذي يدور مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة، وتتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما الأساس الفلسفي للرعاية الذاتية في تحسين التوافق النفسي للطلبة؟
2. ما الفوائد الناتجة عن مهارات الرعاية الذاتية في العملية التعليمية للطلبة؟
3. ما دور الرعاية الذاتية في تخفيف الضغوط النفسية لطلبة الثانوية العامة؟
4. ما دور الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة؟
5. ما سبل تفعيل ودمج مهارات الرعاية الذاتية في التدخلات الإرشادية لطلبة الثانوية العامة؟

#### **أهداف البحث:**

- 1- التعرف على الأساس الفلسفي للرعاية الذاتية في تحسين التوافق النفسي للطلبة.
- 2- الكشف عن الفوائد الناتجة عن مهارات الرعاية الذاتية في العملية التعليمية للطلبة.
- 3- تحديد دور الرعاية الذاتية في تخفيف الضغوط النفسية لطلبة الثانوية العامة.
- 4- الكشف عن دور الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة.
- 5- تحديد سبل تفعيل ودمج مهارات الرعاية الذاتية في التدخلات الإرشادية لطلبة الثانوية العامة.

#### **أهمية البحث:**

**الأهمية النظرية:** تكمن أهمية الورقة البحثية في أنها تتناول موضوع مهماً وهو (مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة)، وتعتبر من الدراسات القلائل لذا يأمل الباحثين أن تكون بمثابة إضافة إلى التراث النفسي، الشريحة الإنسانية التي تجري عليها الدراسة وهي طلبة الثانوية العامة.

**الأهمية التطبيقية:** تسهم في التخطيط لبرامج وقائية ونمائية وعلاجية في المراحل التعليمية المختلفة التي تخفف من حدة الضغوط النفسية وتساعد في تحقيق الرفاه النفسي وتساعد في تعزيز الصمود النفسي، استفادة الأخصائيين النفسيين في الإرشاد النفسي لبناء والبرامج النفسية.

#### **مصطلحات البحث:**

**الرعاية الذاتية :**

أي فعل يقوم به الفرد لتحسين صحته النفسية أو البدنية أو العاطفية، والحفاظ على صحته الشخصية. فهي أي نشاط من فرد أو أسرة أو مجتمع بنية تحسين الصحة واستعادتها أو معالجة المرض أو الوقاية منه. تشمل الرعاية الذاتية كل القرارات الصحية التي يتخذها الناس (كأفراد أو مستهلكين) لأنفسهم أو لأسرهم للحصول والبقاء على صحة سليمة جسدياً وعقلياً (Self-Care, 2020).

**الرفاهة النفسي:**

هو شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات بكفاءة وفعالية (شند، سلامة، إسماعيل، 2013: 673)

**الصمود النفسي:**

عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد، والصدمات النفسية، والأزمات أو التعرض للتهديدات أو لمصادر كبيرة من الضغوط – مثل المشكلات الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة أو ضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية وهو ما يعني الارتداد من التجارب الصعبة. (American Psychological Association, 2000)

**منهجية البحث:**

اعتمد الباحثان على منهجية البحث المكتبي من خلال الاطلاع المصادر العلمية والدراسات السابقة والاستقرار وفق خبرتهم الميدانية في الاجابة على التساؤلات.

الاجابة عن تساؤلات الورقة البحثية:

1. ما الأساس الفلسفي للرعاية الذاتية في تحسين التوافق النفسي للطلبة؟

لدى جميع الأشخاص متطلبات مختلفة للرعاية الذاتية، والتي لا تعني فقط الحد من الضغوطات أو معالجتها، ولكنها تتعلق أيضاً بتعزيز السعادة بشكل عام، وهناك أهداف مشتركة لجميع جهود الرعاية الذاتية تقريباً:

1. رعاية الصحة العقلية والبدنية والنفسية.
2. التعامل الصحي مع التوتر.
3. احترام الاحتياجات العاطفية والروحية.
4. الحفاظ على علاقات الفرد الشخصية والاجتماعية.
5. الحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية أو المهنية (إيليش، 2016: 489)
6. المساعدة في تلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية والتعبير عنها.
7. زياد تقدير الذات وتعزيز الوعي الذاتي.
8. تمنح الفرد القدرة على تطوير ذاته.
9. القدرة على التعامل بإيجابية ومرونة مع المشكلات.
10. تفريع المشاعر السلبية والتحكم الايجابي في المواقف الضاغطة (شاذلي، 2010)

2. ما الفوائد الناتجة عن مهارات الرعاية الذاتية في العملية التعليمية للطلبة؟

يرى الباحثان : أن العملية التعليمية تتطلب الاحتياجات النفسية الاساسية التي تساهم في تسهيل مهام المتعلم نحو بيئة تعليمية امنة ومحفزة يحقق فيها اهدافه التعليمية دون تحديات ولعل طلبة الثانوية العامة هم من اكثر المراحل التعليمية أهمية وخصوصية حيث تتشابه شخصية الطلبة بين دوافع الانجاز وتحديات المرحلة النمائية من حيث الأفكار والسلوكيات ، ولعلها مرحلة النمو والانفعال والضغوط الفسيولوجية والنفسية لما تمثل مرحلة مراقبة ونمو والتي تتطلب الكثير من الاحتياجات النفسية لمساعدتهم على تجاوز التحديات الدراسية ، ومع ذلك فان طلبة الثانوية العامة يتعرضون لضغوط نفسية متتالية على مستوى الرغبة في تحقيق الطموح والنجاح وما بين الضغوط المحيطة والظروف والأزمات المتعلقة بالحروب على غزة واخيراً موجة أزمة فيروس كورونا والانقطاع التعليمي ، كل هذه العوامل تركت اثارها النفسية الواضحة واثرت على التحصيل الدراسي بالنسبة للطلبة ولعل ما نوجه الاهتمام به في الورقة البحثية الحالية ليظهر النتائج الايجابية لمهارات الرعاية الذاتية للطلبة والتي لها انعكاسات ايجابية على العملية التعليمية وتخفيف الضغوط الدراسية من خلال امتلاك مهارات يومية تمثل القدرة الذاتية على التعامل مع الظروف الطارئة والأزمات ، وكل ذلك يدلل على مجموعة من الايجابيات للرعاية الذاتية وهي تعزيز وتطوير مهارات الانضباط: للرعاية الذاتية دور مهم في تعزيز روح الانضباط لدى الفرد، حيث تجعله شخصاً منظمًا في حياته بعيداً عن العشوائية والفوضى.

- استكشاف المعنى الحقيقي للصبر الرعاية الذاتية تعلّم الشخص الصبر لأنه يسير وفق خطة يومية معينة يلتزم المتعلّم من خلالها بتحقيق إنجاز صغير كلّ يوم وعلى مدار أسابيع أو أشهر وربّما سنوات من أجل الوصول إلى إتقان مهارة معينة.

- تطوير مهارات إدارة الوقت تلعب الرعاية الذاتية دوراً مهماً للغاية في مساعدة الشخص على إدارة وقته.

- زيادة ثقافة الفرد وتوسيع مداركه فإن أهم فوائد الرعاية الذاتية تتمثّل في زيادة ثقافة الفرد وتوسيع معرفته في مختلف المجالات.

هذا الأمر يساعد بدوره على توسيع خياراته المستقبلية وإتاحة الفرصة أمامه للعمل في مختلف الأماكن والوظائف بناءً على المهارات التي اكتسبها.

- توفير مصدر دخل إضافي يساعد الرعاية الذاتية الفرد على اكتساب مصدر دخل إضافي نتيجة تعلمه مهارات جديدة وتسويقها بعد ذلك، هذا الأمر بدوره يعزّز شبكة العلاقات الاجتماعية للشخص

- تحفيز الشخص على الإبداع والابتكار تحفّز الرعاية الذاتية الشخص على الإبداع والابتكار والتفكير و تعزيز الثقة بالنفس لدى المتعلم ذاتياً

- المساعدة في تحقيق الأهداف تسهم الرعاية الذاتية في وصول الفرد إلى أهدافه ومن ضمنها بناء مشروعه الخاص، لأنّه يعلم الشخص الصبر وإدارة الوقت والانضباط ويأصّل فيه مهارات القيادة والاتصال والتواصل، وتلك المهارات ضرورية للأشخاص الذين يطمحون للوصول إلى أهدافهم بل تلك هي صفات الأشخاص الناجحين في حياتهم وهذا من أهم فوائد الرعاية الذاتية. (العقاد ، 2021)

ويري محمد عبد الخالق (2010): الرعاية الذاتية من أفضل المهارات النفسية التي تمنح الطالب فائدة في العملية التعليمية وتنمي لديه مهارات ترفع من كفاءته وتحببه بالبيئة المدرسية والحياة العلمية.

- تسهم في تشجيع الطلاب وتحفيزهم للتعلّم، كما تساعد على تنمية مهارة التعلّم الذاتي وتنمي لديهم الاستقلالية وحرية الفكر.

- تلعب دوراً مهماً في التركيز على توظيف مهارات التفكير العلمي لدى الطلبة في حل المشكلات من خلال الأنشطة المختلفة، لما تلعبه تلك الأنشطة من دور مهم في تجديد حيوية الطالب ونشاطه الذي ينعكس إيجاباً على تحصيله الدراسي وإبعاده عن روتين الدراسة الممل واكتشاف موهبته.

- تحسن الأجواء النفسية والبدنية والعقلية للطلبة

- تجذير وتعميق ورعاية القيم وتنمية المواهب والابتكارات.

- تسهم في نمو الجانب المعرفي والعاطفي، باعتبارها تسهم في بناء الشخصية المتوازنة للمتعلّم بشكل عام خارج حدود المدرسة.

- تعد وسيلة تعليمية تربوية نفسية ناجحة لكسر جمود المناهج إذا أُجيد استخدامها وتوجيهها وفق برامج علمية مدروسة (عبد الخالق، 2010: 384-367).

### 3. ما دور الرعاية الذاتية في تخفيف الضغوط النفسية لطلبة الثانوية العامة؟

يرى الباحثان أن الضغوط النفسية التي يتعرض إليها طلبة الثانوية العامة هي ضغوط لها اسباب متعددة سواء ناتج عن ظروف الحياة التعليمية الراهنة المتعلقة بالأزمات المتتالية أو أمور تعود للأسباب الشخصية للطلبة والتي تتعلق بفقدان الثقة بالنفس وقلة المهارات الحياتية والنفسية اليومية التي يستطيعوا من خلالها مواجهة وتحدي الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها ، وخصوصاً في مرحلة الثانوية العامة ، كل هذه الظروف تؤدي الى تحديات متتالية على واقع الطلبة ، ومن خلال استقرار الواقع والعمل مع الطلبة وتحديد اكثر الضغوط النفسية التي يعانون منها تبين ان هناك عوامل مختلفة يتعرضون إليها ومنها :

- صعوبة التعامل مع ادارة الوقت في مرحلة الدراسة الثانوية
- ضغط الأسرة والاقربان والاصدقاء في مرحلة الدراسة
- صعوبة المنهاج وعدم استقرار الحالة الدراسية
- الانقطاع عن التعليم الوجاهي لمدة عامين
- عدم توفر ظروف وبيئة تعليمية امنة تتعلق بتوفير الاحتياجات الاقتصادية
- فقدان الثقة بالنفس وعدم القدر على التجاوب مع الظروف الراهنة
- الخوف من نتائج الثانوية العامة.

ومما سبق يتضح للباحثان : أن حجم الضغوط النفسية والظروف الصعبة التي يمر بها طلبة الثانوية العامة وفق ما تم رصده من واقعهم النفسي والاجتماعي ، وهذا يدل على واقع طبيعي لمرحلة عمرية تحتاج الى تقديم الرعاية النفسية بسبب قلة الخبرة في التعامل مع الضغوط النفسية والحياتية ، ولعل واقع الخبرة فعلا من الأمور الأكثر تحدياً بالنسبة للطلبة حول قدرتهم للتعامل مع واقع الضغوط النفسية التي يمرون بها سواء من الظروف الطارئة والأزمات، أو من واقع تحديات التعامل مع الظروف التعليمية

في مرحلة الثانوية العامة ، ولعل الرعاية الذاتية هي جزء من المهارات التي تمثل مساعدة ذاتية للطلبة في التعامل مع ظروف طارئة وصعبة تقلل من حجم الضغوط النفسية وتساعدهم على تجاوزها بأمان وهذا ما يتضح في النقاط التالية :

• تعمل الرعاية الذاتية في أحسن حالاتها على التخفيف من التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة في الحياة.

• تحديد وإدارة التحديات العامة التي يواجهها جميع الافراد الذين يعملون بجد مثل احتمال الإجهاد والإرهاق أو الصعوبات الشخصية.

• تحقيق المزيد من التوازن في الحياة: من خلال الحفاظ على الاهتمام الذي توليه للمجالات المختلفة لحياتك وتعزيزه بطريقة منطقية (Self-Care, 2020).

وكذلك تلعب الرعاية الذاتية دوراً مهماً في التخفيف من حدة الضغوط النفسية الناتجة عن الجوانب التعليمية وذلك من خلال مجموعة من المهارات والأنشطة:

- المساعدة في التخلص من مسببات التوتر والقلق عند طلبة الثانوية العامة.

- تعزيز العلاقات الاجتماعية : الدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط.

التحفيز على التغذية الجيدة: عند مواجهة الضغوط، يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول ؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يقتل الإجهاد الحاد الشهية، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكر.

- ممارسة نشاط الاسترخاء العضلي والتنفسي: نظراً لأن الضغوط تسبب توتر العضلات وصعوبة في التنفس، فإن الضغوط يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ لذا ممارسة نشاط الاسترخاء يساعد في تخفيف التوتر والقلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.

- المحافظة والانتظام في النوم: يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ حيث قد يؤثر فقدان الراحة في الإدراك والمزاج ومن خلال التدريب على النوم والمحافظة على ساعات النوم الكافي يتخلص الطالب من التوتر ويحقق الراحة البدنية يزيد من ادراكه ويحسن المزاج.

- التدريب على ممارسة الرياضة: ممارسة النشاط البدني المنتظم يعمل على محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر.

ممارسة الأنشطة الممتعة والهوايات: التشجيع على ممارسة الأنشطة الترفيهية يؤدي إلى نتائج إيجابية في التخفيف من الضغوط.

4. ما دور الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة؟

من خلال الرعاية الذاتية المنتظمة تعزيز الوعي الذاتي لدينا إلى حد كبير، وعادةً ما تكون الأنشطة التي نختارها شيء نمتع به بالفعل، وهي تمنحنا أيضاً الفرصة للتفرغ وتجربة أشياء جديدة، ويمكننا ذلك من معرفة ما نفعله وما لا يعجبنا، وإذا اكتشفنا اهتمامات جديدة، فمن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى مشاعر وأهداف جديدة، وتساعد

الرعاية الذاتية وتشجع على تطوير الذات إذ تعزز الراحة والاسترخاء، مما يعود بالفائدة على صحتنا العامة، كما تعزز العلاقات الصحية، وعندما يتحسن تقديرنا لذاتنا ووعينا الذاتي، يكون لذلك تأثير إيجابي على ذهننا بشكل عام، وهذا بدوره يتيح لنا رعاية أصدقائنا وأحبائنا بطريقة ربما لم نكن قادرين على القيام بها من قبل.

الدراية بنقاط ضعفنا: مثل احتمالية إعادة الصدمات (إذا كان لديك تاريخ من الصدمات)، والصدمة البديلة أو الثانوية (إذا كنت تعمل مع الأفراد الذين يبلغون عن تجاربهم الصادمة)، وإرهاق التعاطف (الذي يمكنك تطويره من مزيج من الإرهاق والصدمات البديلة).

ويرى الباحثان : ان الظروف القاسية والمواقف الضاغطة التي يتعرض اليها طلبة الثانوية العامة قد تشكل العديد من المشاعر الأفكار السلبية وتؤدي الى حدوث صدمات نفسية وعاطفية في مرحلة عمرية حساسة على مستوى الشخصية والتعامل مع المواقف والظروف الطارئة ويشير محمد رزق (2011) أن الرعاية الذاتية تلعب دوراً مهماً في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد، ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة وإدراك المساندة الاجتماعية، وأساليب المواجهة، وروح الدعابة، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكئاب واليأس، والضغوط المدركة والألم، وكذلك تساهم الرعاية الذاتية تساعد في تعزيز الصمود النفسي يصبح لدى الفرد القدرة على التأقلم مع المصاعب التي يواجهها وتجاوز المشكلات المختلفة أو المعاناة مع الاحتفاظ بحالته النفسية كما هي في ظل المحن الشديدة والظروف الاجتماعية العصبية سواء إن كانت مشكلات عائلية، عاطفية، صحية أو متاعب مهنية واقتصادية، وتدعم الرعاية الذاتية الصمود النفسي الذي يمثل لبنة هامة في علم النفس الإيجابي، الذي يعظم النفس والقوي الإنسانية ويسعى لفهمها واكتشافها وتمييزها من خلال تعزيز مهارة حل المشاكل وتعزيز مهارات التواصل



والتحكم في المشاعر القوية وإدارة الدوافع، وتطور الرعاية الذاتية الصمود النفسي لدى الفرد عن طريق (احترام الذات، الثقة بالنفس، المفهوم الذاتي) (عبد العزيز، راشد: 2010: 78).

ويشير الباحثان لما سبق طرحه أن الرعاية الذاتية هي جزء من تحقيق الصمود النفسي والتي تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة التغيرات والتحديات والعودة الى الحياة الاعتيادية بعد أن مر بأوقات صعبة ، وكلما كان الطلبة لديهم أكثر صمود ومرونة كان لديهم القدرة الايجابية على التعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح ، كما ان الرفاه النفسي يدل على حس الحال واستقرار الصحة النفسية في نختلف جوانب حياة الشخص التي تشمل ( الصحة العامة والصحة الشخصية ، والنفسية والاجتماعية وتساعد الطلبة على التعايش والتأقلم مع نفسه ومع محيطه والمجتمع ، ولعل مهارات الرعاية الذاتية تمثل جزء من تحقيق السلامة النفسية للطلبة وتساعد بواقعية على رفع مستوى الصمود والرفاه وفق منهجية عمل متواصل مع قبل المختصين واعداد البرامج التي تساهم في امتلاك المهارات الفاعلة في تحسين الشخصية الايجابية وتخفف من شدة الضغوط النفسية التي يعرض اليها الطلبة وتساعدهم على تجاوز الأزمات .

##### 5. ما سبل تفعيل ودمج مهارات الرعاية الذاتية في التدخلات الارشادية لطلبة الثانوية العامة ؟

- العمل على دمج مهارات الرعاية الذاتية في خطة العمل الأسبوعية للمرشدين التربويين في المدارس .
- اعتماد دليل مرجعي للرعاية الذاتية يتم تدريب الطلبة في صفوف المرحلة الثانوية مما تساعدهم على تطبيقها ذاتياً دون مساعدة من الآخرين .وتشمل مهارات الذكاء العاطفي ، مهارات توكيد الذات ، مهارات التفكير الايجابي ، مهارات الاسعافات النفسية الأولية ، مهارات التعامل مع المواقف والأزمات ، تطوير مهارات الدراسة ، أنشطة تعزز الصمود النفسي .
- العمل على تطبيق جلسات اسبوعية في الرعاية الذاتية للطلبة بمساعدة المعلمين والمرشدين .
- تفعيل الاذاعة التعليمية حول مهارات الرعاية الذاتية للطلبة وتوضيح اوقات التنفيذ المناسبة وفق الجداول الدراسية .
- دمج مهارة الرعاية الذاتية ضمن الخطة الإرشادية الشهرية والسنوية
- وجود وثيقة مكتوبة يمكن الاطلاع عليها ومناقشتها تساعد على إقناع (الإدارة التعليمية - الأسرة - الطلبة ) بقيمة الرعاية الذاتية ومحاورها الفاعلة وتعميم العمل بها في كل مؤسسات التعليم .
- تنسيق جهود العاملين في المجال التربوي بضرورة بناء البرامج النفسية وتتضمن الرعاية الذاتية.
- تفعيل برامج الاذاعة المدرسية ولجان التوجيه والارشاد في نشر ثقافة الرعاية الذاتية في العمل الارشادي
- اعداد المقاييس الخاصة بمهارات الرعاية الذاتية لا مكانية تطبيقها ذاتياً من الطلبة لفحص الحالة النفسية والعمل على استخدام أنشطة الرعاية المناسبة وفق القياس القبلي ومعرفة النتائج البعيدة ومدى الاستجابة في المقاييس البعيدة .
- اشراك المعلمين بتطبيق مهارات الرعاية الذاتية مع بداية الحصة الدراسية وهذا يساعد بشكل فاعل على استعادة النشاط وتخفيف الاجهاد لدى الطلبة .

##### التوصيات :

- دمج أنشطة الرعاية الذاتية في الحياة الدراسية اليومية للطلبة من خلال اللقاءات الارشادية الجماعية والفردية
- بناء شخصية الطلبة المرحلة الثانوية وتعد حجر الأساس لان بناء شخصيته من أصعب المهام بحكم انه لا يستطيع التعبير عم ما يجول بنفسه من مشاعر وأحاسيس لأسباب عديدة بسبب الخجل وضغوط النفسية والتعليمية، قلق من المستقبل.
- تنمية مهارات الاتصال والتواصل الجيد مع الطلبة في الثانوية العامة، وكيفية الاستماع إليه وتوصيل الرسالة الصحيحة وتخليصهم من السلبات وإمدادهم بالإيجابيات المجتمعية
- في الأزمات يحتاج الطلبة إلى نوعية من المهارات وخاصة مهارة الرعاية الذاتية لتخفيف من حدة الأزمات، وأزاله الأفكار السلبية.
- طلبة الثانوية العامة بحاجة إلى برنامج " الرعاية الذاتية " خاصة بعد الحرب الأخيرة علي غزة وأزمة انتشار فيروس كورونا ( كوفيد 19 ) التي أثرت علي كل مناحي الحياة بما فيها المدارس بشكل كبير، وكان طلبة المدارس هم الأكثر تضرراً، إذ تأثروا بها نفسياً ومعنوياً وتربوياً وبعض الطلبة مازال يعاني من هذه الصدمة والخوف من الذهاب إلى المدرسة وتنتابه مشكلات سلوكية كالتشتت الذهني وتدنى مستوى البعض التحصيلي وخاصة
- تفعيل برامج الرعاية الذاتية في الحصص الصفية مع المعلمين
- التعاون بين المنظمات المتنوعة لتقديم الرعاية الذاتية في المدارس ( المؤسسات المحلية والدولية )
- تدريب المرشدين والمعلمين على مهارات الرعاية الذاتية لتعزيز العافية النفسية الاجتماعية في عملهم الميداني اليومي ونقل الخبرة للطلبة .

- تفعيل لقاءات التعامل مع أولياء الأمور تخصيص برامج تدريب حول الرعاية الذاتية .  
البحوث المقترحة:

1. تأثير الأزمات على الصحة النفسية لطلبة الثانوية العامة.

2. الاستجابة النفسية للطلبة الثانوية في الطوارئ والأزمات واليات التعامل بها

3. فاعلية برنامج معرفي سلوكي متضمن فنيات ومهارة الرعاية الذاتية لخفض القلق النفسي لدى طلبة الثانوية.

قائمة المراجع:

- إبليش، حواء إبراهيم أحمد. (2016). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس. (1) 489، 504 – 504.

- زيد العقاد (2020): التعلم الذاتي مهارة لا بد من اكتسابها لمواكبة تطورات العصر.

- شاذلي، عبد الحميد محمد (2010) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الطبعة (3) المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر

- عبد الخالق، أحمد محمد (2010) نوعية الحياة للذي عينة من المراهقين الكويتيين، مجلة دراسة نفسية. 7(21)، 367-384.

- عبد العزيز هشام، راشد مؤمن (2010): الصمود النفسي نحو بناء الحياة الطيبة، دار نبراس لنشر والتوزيع. طبعة (1) صفحة 78.

- محمد رزق البحيري (2011): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيئي التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (20)، ص2.

- شند، سميرة، سلامة، حنان، إسماعيل حسام. (2013): مقياس الرفاهة النفسي، مجلة الإرشاد النفسي- مصر- (36) ، 694-673.

- خلف، عباس (2010): العوامل لمؤثرة على المستوي الدراسي لطلبة المدارس الثانوية، مجلة الدراسات التربوية.

- صالح، هداية (2015): تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي للذي المراهقين-دراسة ميدانية في المدارس الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (11) ص 86.

- عسكر، على (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثانية.

- ناصر، فاطمة (2016): الضغوط النفسية المدركة، وأساليب التعامل معها لدي طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.

- American Psychological Association's (APA) 108th Annual Convention to be Held in Washington August 4-8, 2000

- Self-Care.(2020) Why Self-Care is Vital to Our Mental Health. Introduction to Self-Care.